

Pescado al Horno con Corteza de Maz

Makes: 2 Porciones

¡Aquí tiene una manera completamente nueva de comer pescado! Hornee el pescado con “cornflakes” machacados en lugar de migas de pan.

Ingredients

aceite antiadherente en aerosol

1 cup cereal de “cornflakes” (machacado en migas)

2 filetes de trucha, rodaballo u otro pescado blanco (alrededor de 6 onzas cada uno)

1 cup leche baja en grasa 1%

1/8 teaspoon sal

1/4 teaspoon pimienta negra

2 teaspoons margarina

Directions

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Ponga la leche en un tazón. En otro tazón, combine la sal, la pimienta negra y el “cornflakes”.
3. Sumerja los filetes de pescado en la leche, y luego sumérjalos en el cereal para recubrir el exterior. Ponga los filetes en una bandeja para hornear.
4. Coloque 1 cucharadita de margarina en la parte superior de cada filete de pescado.
5. Hornee durante 10 a 15 minutos o hasta que se dore y el pescado esté bien cocido.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	290	
Total Fat	6 g	
Protein	37 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	2.5 g	
Sodium	470 mg	